



## Zu mir

- dipl. Pflegefachmann Psychiatrie HF
- Seit 2004 im sozialen Bereich tätig

### Berufserfahrung und Weiterbildungen

- Erfahrung im sozialpsychiatrischen Bereich (Tagesklinik)
- In der Arbeit mit jungen Erwachsenen und im Bereich Sucht und Migration
- Erfahrung und Weiterbildung in verschiedenen Körpertherapien
- Weiterbildung in Achtsamkeit und Körperwahrnehmung
- NADA Ohrakupunktur

Psychiatrisch-soziale  
**Begleitung** junger Erwachsener

*Ein Weg entsteht,  
wenn man ihn geht  
(Griechische Weisheit)*



### An wen richtet sich mein niederschwelliges Angebot?

Jugendliche und junge Erwachsene (16-30 jährig), welche durch aktuelle Probleme an ihre Grenzen stossen und Unterstützung brauchen.

Die zugrunde liegenden Themen können sehr unterschiedlich sein:

- Absentismus
- Blockaden
- Mehrere Abbrüche
- Sozialer Rückzug
- etc.

Mehr Infos finden Sie unter:  
[www.mind-care-bern.ch](http://www.mind-care-bern.ch)

Mind Care Bern • Markus Dietrich • Brückfeldstrasse 42 • 3012 Bern  
031 972 25 12 • [info@mind-care-bern.ch](mailto:info@mind-care-bern.ch) • [www.mind-care-bern.ch](http://www.mind-care-bern.ch)

## Mein Motto

Wenn bei einer Krise frühzeitig kompetente Hilfe beigezogen wird, kann einer Chronifizierung einer schwerwiegenden Thematik entgegen gewirkt werden.

## Mein Hintergrund

Meine Haltung ist geprägt von meiner jahrelangen Berufserfahrung in einer Aussenstation der Jugendpsychiatrie und im sozialpsychiatrischen Bereich.

Weiter prägte mich das systemische Konzept «Elterliche Präsenz» von Haim Omer, der systemisch-lösungsorientierte Ansatz von Kim Insoo Berg und der Logotherapie von Viktor Frankl zur Sinnfindung.

Gerne erwähne ich auch die Miterziehung meiner eigenen drei Kinder.

## Meine Haltung

Ich sehe mich in der Rolle des Begleitenden.

Mir ist es wichtig, den Fokus auf das bereits Erreichte und die vorhandenen Ressourcen zu richten.

## Meine Arbeitsweise

Das Angebot ist der individuellen Situation des jungen Erwachsenen und dem Familiensystem angepasst. Gemeinsam mit dem jungen Erwachsenen formulieren wir die Ziele, welche sie/er im Einklang mit dem Auftraggeber erreichen möchte. Gemeinsam gehen wir den Beratungs- und Begleitungsprozess. Ich erachte es als wichtig, externe Beratungsstellen zu integrieren.

## Mögliche Themen der Begleitung

- Alltags- und Freizeitgestaltung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Pünktlichkeit/Verlässlichkeit
- Verbesserung der psychischen Stabilität
- Hilfe bei Rückzug und sozialer Isolation (=u.a. durch Expositionen)

## Kosten

Meine Dienstleistungen werden nach ärztlicher Verordnung über die Krankenkasse abgerechnet.

Ich begleite und unterstütze die jungen Erwachsenen in der Erarbeitung von Lösungs- bzw. Konfliktstrategien.